

Gesund mit dem Psoas-Muskel

Die Kraft aus der Mitte

Aufrecht gehen, beweglich und leistungsfähig sein – einer der Mobilmacher in unserem Körper, der das leistet, ist der Psoas. Er ist der einzige Muskel, der Ober- und Unterkörper direkt verbindet, Hüften und Rücken stabilisiert. Ist er geschwächt, folgen Koordinationsprobleme, Schmerzen oder sogar Arthrosen. Wie wir ihn stärken, beschreibt Gesundheitspädagogin **Pepe Peschel**.



FOTOS: photography1971, bilderszweig | adobestock.com

Sie liegt tief versteckt in Bauch und Beckenraum: eine zentrale Energie, ohne die wir weder gehen, tanzen, ja, noch nicht einmal aufrecht stehen könnten. Sie vereint eine gewisse Härte und Flexibilität und überträgt Kraft, die in uns steckt, in Aktivität – ob sportliche Höchstleistung oder der Sprint zur Bushaltestelle. Core Stability wird sie in Fachkreisen genannt (von core, Kern, und stability für Stabilität) und von Spitzensportler*innen längst gezielt trainiert. Eine stabile Körpermitte bietet freilich auch im Alltag einen wichtigen Schutzschild, der vor Stürzen bewahren kann und in unvorhergesehenen Situationen blitzschnelle Reaktionen ermöglicht. Zum Beispiel, wenn man während der letzten Meter einer Zugreise bereits für den raschen Ausstieg im Gang ansteht und der Zug hin und her schwankt. Bei guter Core Stability kein Problem: Wir fangen die Bewegungen ab und bleiben in Balance.

Wo befindet sich eigentlich der Psoas?

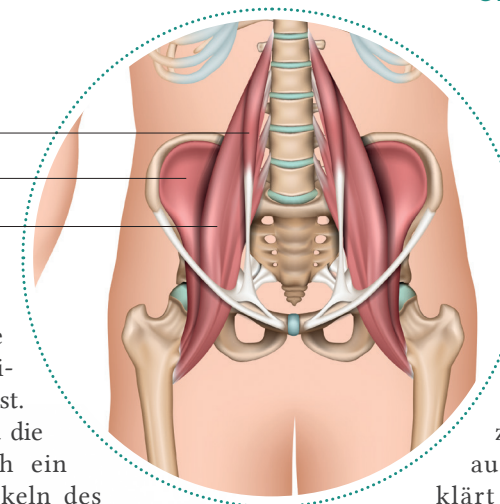
Die Core Stability kann man sich wie einen Ölstab im Auto als Messlatte dafür vorstellen, wie gut es um die freie Beweglichkeit

unserer Arme und Beine sowie unserer Koordination bestellt ist. Ermöglicht wird die Stabilität durch ein Team von Muskeln des unteren Rückens, im hinteren Beckenbereich sowie der Hüften. Eine besondere Rolle kommt dem Musculus Psoas major zu, auch Lendenmuskel oder im Volksmund Hüftbeuger genannt. Rechts und links der Wirbelsäule gelegen zieht er von den Querfortsätzen des Lendenwirbels L5 nach vorne zur Oberschenkelinnenseite. Auf diesem Weg schmiegt er sich an den Darmbeinmuskel (Musculus iliacus), der die Darmbeinschaufeln auskleidet. Beide befinden sich stets in einem feinen Zusammenspiel, das uns letztlich vor Rücken- und Hüftleiden wie auch die Gesundheit des Beckens sowie der dort liegenden Organe bewahrt.

Vielsitzerei – die stille Belastung des Psoas

Der Psoas bildet mit dem Beckenboden eine Art Schale, in der die inneren Organe geschützt liegen. Bei jeder Aktivität werden deswegen auch der Darm, die Leber oder die Nieren, die unmittelbar vor dem Psoas liegen, stimuliert und massiert. Der Vollständigkeit halber: Unterschieden wird noch der weitaus zartere Psoas

Kleiner Lendenmuskel (Psoas minor)
Darmbeinmuskel
Großer Lendenmuskel (Psoas major)



Der Psoas, auch Großer Lendenmuskel genannt, liegt in der Tiefe rechts und links der Wirbelsäule und stabilisiert unseren Rumpf. Der weitaus zartere sogenannte Kleine Lendenmuskel ist nur bei etwa jedem zweiten Menschen ausgebildet.

minor (vgl. die Abbildung auf dieser Seite), der jedoch nur bei etwa jedem zweiten Menschen ausgebildet ist. Wie erklärt sich das? Deutschlands bekanntester Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse verrät: „Selbst bei der Ausbildung unserer Muskeln finden sich tatsächlich immer kleine individuelle Nuancen. Die Ursachen dafür sind meist genetisch bedingt. Ich glaube, dass in der Zukunft der Psoas minor völlig verschwinden wird, auch weil er angesichts zunehmender sitzender Tätigkeiten nicht gebraucht wird.“ Laut einer DKV-Studie verbringen die Deutschen an einem normalen Werktag mindestens 7,5 Stunden im Sitzen, je nach persönlicher Situation und durch die Covid-Pandemie bedingt auch deutlich mehr. „Gerade in der aktuellen Zeit des Zuhausebleibens wird auch der Psoas major zusätzlich belastet“, sagt Prof. Froböse. Und darauf reagiert er sensibel, mögliche Folgen sind Verspannungen im Kreuz, zunehmende Steifigkeit im Becken, ausstrahlende Schmerzen in die Oberschenkel bis hin zu Erkrankungen der Beckenorgane wie Blasenbeschwerden oder Inkontinenz. Viele gute Gründe also, den Psoas gut zu pflegen.

SELBSTTEST: WIE FIT IST IHR PSOAS?

Um herauszufinden, wie kraftvoll Ihr Psoas ist, machen Sie diesen Kurzttest:

Setzen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie dann den gebeugten Oberschenkel mit dem Knie Richtung Decke von der Sitzfläche ab, sodass es zu einer Beugung in der Hüfte von über 90 Grad kommt: Bei einem ausreichend kräftigen Psoas sollten Sie diese Position mindestens zehn Sekunden ermüdungsfrei halten können. Je geschwächer Ihr Psoas ist, desto rascher werden Sie ermüden.



Das feinsinnige Potenzial unserer Muskeln

Wissenschaftler Froböse ist überzeugt, dass wir unsere Muskulatur und ihre Funktionen für die Gesunderhaltung oft unterschätzen. „Muskeln haben häufig das Image, kraftstrotzend und grob nach außen gerichtet zu sein. Doch steckt ein sehr feinsinniges Potenzial darin. Und je besser sie wie ein Netzwerk aus vielen

guten Freunden ihre Leistung aufeinander abstimmen, desto geschmeidiger und vor allem sicherer bewegen wir uns.“ Und umso länger bleiben wir beschwerdefrei. Der Psoas major ist zum Beispiel im gesamten Körper der einzige Muskel, der unseren Oberschenkel im Hüftgelenk um mehr als 90 Grad anheben kann. Und er bildet einen natürlichen Gegenspieler für den das Becken nach vorne

Häufiges und zu langes Sitzen führt dazu, dass sich unser Psoas verkürzt.

kippenden Darmbeinmuskel. „Auf diese Weise bewahrt uns der Psoas vor einer Hyperlordose, der starken Hohlkreuzbildung mit zunehmender Fehlhaltung. Vorausgesetzt er ist kräftig und elastisch genug zugleich.“ Klar wird, wie perfekt ausgeklügelt das System Mensch und wie exakt alles aufeinander abgestimmt ist. „Wenn etwas diese Balance stört, gleicht der Körper es aus, so gut er kann, und sorgt dafür, dass das System als Ganzes weiterhin so gut wie möglich funktioniert“, sagt Prof. Froböse.

Der Psoas verbindet äußere Lebenswelt mit innerer Gefühlswelt

Der Psoas stellt einen Schlüssel-muskel dar, fasst Ingo Froböse zusammen. „Dabei verbindet er nicht nur oben und unten, vorne und hinten, sondern auch außen und innen.“ Konkret: die äußere Lebenswelt mit der inneren Gefühlswelt. Das erklärt sich durch seine besondere Lage und enge Verknüpfung mit dem Nervensystem. „Für mich persönlich sind die Muskeln das emotionalste Organ, das wir haben. Unsere



PEPE PESCHEL

ist Medizin-Journalistin, TV-Moderatorin und Autorin zahlreicher Gesundheits-Ratgeberbücher. Die Gesundheitspädagogin mit Zusatzausbildungen in Progressiver Muskelrelaxation, Neurolinguistischem Programmieren, Atemtherapie und Stressbewältigung widmet sich in ihrer Arbeit ganzheitlichen Therapie-methoden und einer nachhaltigen Lebensweise.

ganze Emotion wird bewusst oder unbewusst über sie ausgedrückt.“ Ein Beispiel: Ich freue mich, werfe die Arme nach oben und ziehe meinen Oberkörper lang dehnend nach hinten. Oder ich bin traurig und liege zusammengekauert in mich eingerollt. In beiden Fällen ist der Psoas maßgeblich beteiligt, an grenzenloser Lebensfreude wie auch am Stress-geschehen. „Das ist mit ein Grund, warum er oft als Muskel der Seele bezeichnet wird“, sagt Froböse. „Nicht zuletzt ist in unserer Mitte ja auch von dem Begründer der gleichnamigen Methode, Joseph H. Pilates, so benannte Powerhouse angesiedelt. Wenn ich dort dauerhaft zusammengekauert bin und damit der Psoas die meiste Zeit des Tages zusammengequetscht wird, hat das unmittelbar massive Konsequenz auch auf die Stabilität des Innenlebens und meine innere Ruhe.“

Dehnen allein reicht nicht

Es leuchtet ein: Wer körperliche, seelische oder geistige Dauerspannungen abbauen will, benötigt ausreichend Pausen. Schon ein Spaziergang kann für den Psoas erholsam sein. Vielsitzer*innen nehmen oft an, dass zudem in erster Linie ein Dehnprogramm die gewünschte Entspannung bringt. Das stimmt aber nur teilweise, räumt Prof. Froböse mit einem weit verbreiteten Irrglauben auf. „Dehnübungen alleine reichen nicht aus, weil ein geschwächter Psoas ja auch nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Kraft zu entfalten, was Sie mit einem einfachen Selbsttest (vgl. Seite 28) überprüfen können.“ Wichtig sei, Dehnübungen, die die Länge des Muskels wiederherstellen, stets mit kräftigenden Einheiten zu kombinieren. Apropos: Mit einem Bauchmuskeltraining in Form

FOTOS: asashimi, fizkes | adobestock.com; privat



BIO



HELLEN
SIE UNS,
BIO BESSER
ZU MACHEN!

Natürlich
Gesund Leben

Neues Layout, neue Rubriken und viele neue Leser*innen ... So erfolgreich sich BIO den letzten Jahren entwickelt hat – nichts ist perfekt. Deswegen möchten wir uns nicht ausruhen, sondern BIO für Sie weiter verbessern. Und dafür bitten wir um Ihre Mithilfe:

Erzählen Sie uns, wie Sie BIO nutzen, was wir an BIO optimieren können. Was fehlt Ihnen? Worauf könnten Sie verzichten? Oder haben Sie Vorschläge für Themen in den kommenden Heften?

Nehmen Sie an unserer digitalen Umfrage teil und gewinnen Sie einen von über 30 attraktiven Preisen.

Besuchen Sie dazu unsere Website unter dem Link biomagazin.de/befragung

Augen-Naturheilpraxis Zier am Bodensee

Seit mehr als 25 Jahren
ganzheitliche, naturkundliche Augentherapie



Alternative Therapien zur Behandlung von Augenleiden wie:

- Makuladegeneration
- Grauer Star
- Grüner Star
- Augenthrombose
- Augenembolie
- Retinitis pigmentosa
- Trockene Augen
- Uveitis
- und andere

AUGEN
NATURHEILPRAXIS
ZIER

Robert-Koch-Str. 15
78464 Konstanz
Tel. + 49 (0) 7531/3630574
info@augen-akupunktur.de
www.augenakupunktur-zier.com
Grabenstr.2
12526 Berlin

25
JÄHRIGES
JUBILÄUM

Hinweis: Bei den Behandlungsformen handelt es sich um Therapieverfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin, die nicht zu den anerkannten Methoden der Schulmedizin gehören

Der Lendenmuskel gewährt die aufrechte Stellung der Wirbelsäule.



FOTOS: Jodie Wang | adobestock.com; Sebastian Bahr

von Crunches wird der Psoas nicht erreicht. Ein Sixpack sollte demnach nicht das Maß aller Dinge sein. „Der Psoas benötigt ein viel selektiveres Training. Im Spitzensport wird er beispielsweise durch intensive Sprints oder Kniehebeläufe trainiert“, weiß Froböse. Der kraftvolle Psoas braucht kniehebende Bewegungen, die über 90 Grad hinausgehen. „Das funktioniert schon mit simplem Treppensteigen – am besten immer zwei Stufen auf einmal nehmen. Sie können auch einen Hügel mit möglichst großen Schritten zügig hinauflaufen. Oder im Stand versuchen, mit einem Knie ein Handtuch zu berühren, das Sie oberhalb der Hüften festhalten.“

Muskeln sind immer trainierbar

Was über Jahre, mitunter Jahrzehnte vernachlässigt wurde, bessert sich nicht über Nacht. Doch können wir zu jeder Zeit mit Selbstliebe, der nötigen Portion Geduld und viel Spaß unserem Organismus die Chance geben, aus sich selbst heraus zu regenerieren. Die wichtige Stützkraft unserer Muskulatur lässt sich nämlich allen Unkenrufen zum Trotz wirklich in jeder (!) Lebensphase trainieren. „Wer mehr Lebenserfahrung hat, muss zwar mehr für gute Muskeln tun – aber Muskeln sind immer trainierbar“, motiviert Prof. Froböse. Warten Sie deswegen nicht, bis Sie Schmerzen haben und achten Sie auch auf die Signale Ihres Körpers: etwa ein Knacken im unteren Lendenbereich oder auch das Gefühl, dass das Wiederaufrichten mehr und mehr zur Tortur wird. Die Botschaft des Psoas ist immer die gleiche: Kümmere dich um mich. Da er mit dem Zwerchfell und damit unserem wichtigsten Atemmuskel verbunden ist, kann ein entsprechendes Training sogar Beschwerden wie Kurzatmigkeit und insgesamt nachlassende körperliche Belastbarkeit bessern. „Tun wir nichts für unseren Psoas, wirkt sich das langfristig auf unsere Leistungsfähigkeit, Vitalität und Lebensfreude aus“, resümiert Sportwissenschaftler Froböse, denn: „Was benutzt wird, entwickelt sich, was nicht benutzt wird, verkümmert – das hat schon Hippokrates gesagt.“ 🐦



PROF. DR. INGO FROBÖSE

ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, wo er auch das Zentrum für Gesundheit leitet. Er ist Sachverständiger des Bundestages in Sachen Gesundheitsvorsorge und sagt: „Seit frühester Kindheit brenne ich für Bewegung und Sport und habe das große Glück, dass meine Passion zu meinem Beruf geworden ist. In Bewegung zu sein und zu bleiben, prägt meinen beruflichen und privaten Alltag bis heute.“

BUCHTIPPS



DAS NEUE PSOAS-TRAINING. SCHMERZFREI, LEISTUNGSFÄHIG UND BEWEGLICH
Prof. Dr. Ingo Froböse,
Südwest 2020, 144 Seiten, 20 Euro



TRAINING FÜR DEN PSOAS
Pamela Ellgen,
Riva 2015, 144 Seiten, 16,99 Euro



Unser **ULTIMATIVE** ist da!



mit dem **YVE-BIO DQME-FILTER®**



unserer neuen CarbonCeramic-Technik und der

YVE-BIO Energy-Vitality Kartusche



Garanten für sauberes Wasser, Filterung auf natürliche Weise. Blei bis Hormone, Pestizide und mehr filtert er. Belegt durch internationale Tests.

YVE-BIO®
WASSER-LUFT-KÖRPER-ENERGIE

Online-Shop:

WWW.YVE-BIO.COM

Deutschland
Tel. 0421 98 88 57 67

ÜBUNGEN

SO DEHNEN UND KRÄFTIGEN SIE DEN PSOAS

STRETCH IN DER BAUCLAGE

Hierbei wird der Psoas in die Länge gedehnt, die Beweglichkeit des Beckens, der Hüften und der Lendenwirbelsäule verbessert sich

Die Übungen stammen aus dem Buch



PSOAS-TRAINING FÜR VIELSITZER

Kristin Adler & Arndt Fengler,
Trias 2018, 128 Seiten, 17,99 Euro



So geht's:

Legen Sie sich im Unterarmstütz auf dem Bauch auf eine Matte oder Decke, die Zehenspitzen aufgestellt. Stützen Sie sich aus den Schultergelenken heraus nach oben, um eine Dehnung zu erzeugen, bleiben Sie für zehn Atemzüge in dieser Position.

Variation: Mit Anheben eines Beines können Sie die Dehnung in der Beckenregion intensivieren. Wichtig dabei ist, wirklich nur das Bein und nicht das Becken anzuheben. Auch hier zehn Atemzüge halten, eine Pause machen und mit der anderen Seite wiederholen.

DIE GESAMTE CORE-MUSKULATUR STÄRKEN

Das kräftigt den ganzen Rumpf für einen gesunden Rücken und ein sicheres Gangbild.



So geht's:

Sie liegen wieder im Unterarmstütz auf dem Bauch, die Ellenbogen etwa schulterbreit, die Fußspitzen wieder aufgestellt.

Nun die Bauchmuskeln anspannen und das Becken anheben, bis der Körper eine Linie bildet. Auch wenn es anstrengend ist: Vergessen Sie das Weiteratmen nicht. Starten Sie mit zehn Sekunden Halten und versuchen Sie sich mit regelmäßigem Üben auf bis zu 60 Sekunden zu steigern. Achten Sie darauf, die Bauchmuskeln angespannt zu halten und nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung insgesamt dreimal.

FOTOS: Holger Munch | Trias Verlag

Wohlbefinden in den BIO HOTELS

Möchten Sie vom Alltag ausbrechen, zur Abwechslung mal wieder etwas Neues sehen und zur Ruhe kommen? Dann sind Sie in den BIO HOTELS genau richtig. Seit 20 Jahren bieten die BIO HOTELS zertifizierte Bio-Qualität und garantieren maximale Transparenz. Als Pioniere des grünen Tourismus wissen die Bio-Hoteliers, worauf es ankommt und verwöhnen ihre Gäste mit besten Bio-Produkten und nachhaltigen Hotelenerlebnissen. Möchten Sie Ihrem Körper beim Fasten etwas Gutes tun, beim Waldbaden entsleunigen oder in der Salzgrotte bewusst Durchatmen? Entdecken Sie so manche Besonderheit und erleben Sie mehr als Hotel.



Waldbaden und Biomeditation

Nahe des Bodensees liegt das weitläufige Naturresort Gerbehof. Inmitten der Natur kann man wunderbar entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Während die Wälder zum entsleunigenden Waldbaden einladen, kann man im Biohotel Körper, Geist und Seele durch individuelle Angebote stärken. Zum Beispiel mit der Biomeditation nach Viktor Philippi, einer hocheffektiven Methode, die in kürzester Zeit Immunsystem, Stoffwechsel und Nervensystem auf natürlichem Weg aktiviert.

biohotels.info/gerbehof

Gesundheitsbooster Salz

Augsburg, die Renaissancestadt der Fugger und Welser, bietet so manche Besonderheit – so auch das Bio-Hotel Bayerischer Wirt. Hier gilt Ankommen und Wohlfühlen. Ob beim Klangschalenerlebnis, energetischen Behandlungen oder in der eindrucksvollen Salzgrotte mit mehr als 25 Tonnen verbautem Himalaya-Kristallsalz. Für gesunden Schlaf sorgt das einzigartige Salzzimmer. Die antibakterielle Luft sorgt für Erholung und versorgt den Körper mit fehlenden Mineralstoffen und Spurenelementen.

biohotels.info/bayerischerwirt



Kultur, Fasten & Bewegung

Im Herzen der Schlossstadt Schwerin liegt das Biohotel Amadeus in einer romantischen Stadtvilla. Ein Besuch in der kulturreichen 12-Seen-Stadt kann wunderbar mit einem Fastenurlaub nach der Buchinger-Methode kombiniert werden. Bewusste Kost in bester Bio-Qualität, Aktivitäten, Anwendungen und Ruhepausen unterstützen den Körper bei der Regeneration. Ausgleichend wirken ein Besuch der Sauna, Yoga, Tiefenentspannung, lange Spaziergänge, Radtouren oder Nordic Walking in der Natur.

biohotels.info/amadeus



Biohotel Amadeus / Markus Müller